

<b>Zeitschrift:</b>	Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique
<b>Herausgeber:</b>	Société fribourgeoise d'éducation
<b>Band:</b>	35 (1906)
<b>Heft:</b>	9
<b>Rubrik:</b>	Gymnastique scolaire [suite]

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

séquent, en face de mes camarades, la pleine et entière responsabilité de ce que je vais dire. Si c'est une sottise dont ils riront, je n'aurai qu'à m'en prendre à moi-même. Si c'est une réponse raisonnable, j'aurai quelque droit d'en concevoir un légitime contentement. Je n'obéis plus à une pression extérieure avilisante ; j'obéis à ma volonté libre ; j'obéis au sentiment du devoir. » Voilà ce que disent les doigts roses, souvent tachés de noir, et certes ce discours en vaut bien d'autres.

Oui, de même que l'homme se délivre de son assujetissement aux lois de la nature dans la mesure où il s'y soumet librement, ainsi l'écolier se délivre de la servilité sage et anihilante dans la mesure où il accepte de plein gré l'obéissance. Cet écolier, haut comme une botte, a dû, avant de lever la main, réfréner son indifférence ou sa paresse ; il a dû prendre une décision, la peser, la réaliser ; il a dû, en face de ses camarades, en face de son maître, déclarer qu'il était capable de répondre et qu'il prenait sur lui la responsabilité de sa réponse. Et qui ne voit combien un tel acte conscient, réfléchi, volontaire, profite à l'initiative personnelle et à la fermeté du caractère. Et si l'on songe que cet acte se répète cinquante fois dans la journée, et pendant les huit années d'école primaire, on peut entrevoir ce que cette habitude, qui peut paraître mesquine à plusieurs, engendre en somme d'énergie, de sentiment de responsabilité, de virilité dans l'âme de l'enfant. Il n'y a rien de petit en éducation, et rien n'est négligeable qui tend à la faire parvenir à son but.

E. D.

---

## GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite.)

---

L'action de la gymnastique réagit favorablement sur l'intelligence. Elle apporte une heureuse diversion aux travaux de l'esprit, soulage le cerveau et lui donne de nouvelles dispositions à l'étude.

Les exercices physiques s'adressent surtout à la volonté : l'effort en est l'essence même ; c'est la condition nécessaire à leur efficacité. Il faut *vouloir*, vouloir encore pour exécuter convenablement un exercice, pour arriver à lui donner l'énergie, la précision, la correction voulues. Cette excitation de la volonté la rend plus vaillante, plus prompte et conduit au courage physique qui lutte avec ardeur contre les obstacles et brave impunément le danger.

La gymnastique exerce une heureuse influence sur l'esprit d'ordre, de discipline et de décision. L'exécution docile, parfaite

de l'exercice, la vivacité du commandement apprennent à obéir avec promptitude. Devenu plus robuste et plus habile, l'enfant, le jeune homme aura confiance en lui-même, sera plus entreprenant, se perfectionnera sans cesse, acquerra cette virilité, cette puissance qui gouvernent la raison, dirigent la volonté, font un homme d'action réfléchie, se décidant en toute liberté.

Dans la vie, il faut posséder une grande somme d'énergie pour tenter des entreprises et les mener à bien, pour s'adonner entièrement, courageusement à son travail. Le succès va de préférence au plus adroit et au plus vigoureux.

La gymnastique développe les aptitudes professionnelles, elle prépare aux métiers, elle est pour nos artisans un instrument de progrès et de prospérité. Savoir « se servir de ses mains », agir avec adresse et dextérité, n'est pas chose commune !

Produisant plus en moins de temps, l'ouvrier prospérera et travaillera à son amélioration intellectuelle et morale, à son bonheur !

Ajoutons que les exercices corporels préparent très bien nos jeunes gens pour l'armée. Plusieurs de nos anciens élèves nous ont affirmé que les notions de gymnastique reçues à l'école primaire leur avaient de beaucoup facilité l'instruction militaire.

Les *jeux* musculaires contribuent largement à l'éducation physique. Le jeu ! c'est l'enfant ! Jouer, pour lui, c'est satisfaire agréablement son besoin de mouvement, d'activité ! Le jeu ! c'est l'entrain, la liberté, la joie, le bonheur.

C'est aussi pour l'enfant une école de courage, de spontanéité, de sociabilité.

Les jeux ont leur place marquée dans un programme d'éducation physique. Mais pas d'engouement. L'éducation n'est pas seulement une œuvre de plaisir, de laisser-vivre ; elle exige aussi des peines, des efforts, des sacrifices. Jouer ne suffit pas, il faut aussi vouloir et travailler pour atteindre le but que l'on poursuit. Nous ne sommes pas de ceux qui accordent, au détriment de la gymnastique, une place prépondérante aux jeux physiques. Dans nos campagnes, nous devons réservier la place d'honneur à la première. Généralement, nos enfants vivent dans un milieu favorable à leur santé ? De l'air, de la lumière, de l'espace, de la verdure, des fleurs, des bois, des ruisseaux, tout cela leur est largement prodigué. Mais ce qui manque à nos campagnards, c'est une démarche aisée ; c'est l'agilité, l'harmonie physique.

Eh bien, c'est surtout la gymnastique qui nous permettra de combattre cette gaucherie, cette lourdeur produites par de rudes labeurs et par le défaut de culture physique.

Mais, nous devons nous préoccuper des conditions et de l'organisation de l'enseignement de la gymnastique scolaire dans la généralité de nos classes.

C'est une école à trois degrés ; une école mixte bien souvent ; le temps accordé aux exercices physiques et souvent l'emplacement pour les leçons font défaut.

La répartition des élèves est une condition indispensable au succès. Dans les écoles à plusieurs maîtres, la difficulté n'existe pas. La chose est moins aisée dans une école à un seul instituteur. En hiver, tous présents : garçons et filles ; petits et grands ! En été, la moitié et les plus jeunes !

Comment dans ces conditions arriver à de bons résultats ?

Répartir les élèves en trois groupes : le 1<sup>er</sup> comprendrait les commençants à qui on enseignerait des exercices préparatoires ; le 2<sup>me</sup> les enfants de 11 à 13 ans ; le 3<sup>me</sup> ceux qui ont plus de 13 ans. Au bout d'un certain temps, le premier groupe serait fusionné avec le second et tous les élèves formeraient ainsi deux sections.

Un moyen, déjà pratiqué par plusieurs instituteurs, et qui donne de bons résultats, consiste à réunir les élèves de chaque section (degré) des écoles de deux communes pas trop éloignées. — Ce système présente de grands avantages. Il divise les difficultés de l'enseignement à deux degrés, puisque chaque maître n'enseigne qu'aux élèves de l'un ou de l'autre degré ; puis il permet d'accorder, au minimum, une heure de leçon de gymnastique par semaine aux élèves de chaque degré. — Nous ne pouvons que recommander l'essai de ce système, et le voir se généraliser.

Quel temps accorder aux exercices physiques ?

Le tableau indiquant le nombre des heures de leçons et des exercices prévoit 30 heures par semaine. La leçon de gymnastique ne figure pas dans le cadre des heures du programme général. C'est regrettable. Comment faire ?

Nous proposerions de trouver une heure pour l'enseignement de la gymuastique, ce qui permettrait d'accorder au moins deux leçons de 30 minutes par semaine aux exercices physiques.

Dans le cas où il faudrait se contenter d'une heure, ce qui est encore insuffisant, nous donnerions :

- a) Aux débutants : une leçon de 10 minutes ;
- b) A la 1<sup>re</sup> section : une leçon de 15 minutes ;
- c) A la 2<sup>me</sup> section : une leçon de 15 minutes ;
- d) A la 1<sup>re</sup> et à la 2<sup>me</sup> section : une leçon commune de 20 m.

Il faut un programme. C'est un guide précieux qui supprime les détours et conduit plus directement au but proposé. Il est absolument nécessaire de n'inscrire au programme que des

exercices choisis. L'instituteur doit savoir pourquoi telle chose se fait de telle façon et veiller à ce que l'exécution réponde toujours au but poursuivi. Le programme doit comprendre pour les écoles de nos campagnes :

1<sup>o</sup> Des exercices préparatoires aux leçons proprement dites de gymnastique. — 2<sup>o</sup> Des exercices libres. — 3<sup>o</sup> Des exercices respiratoires, qui sont de la plus haute importance. — 4<sup>o</sup> Des marches. — 5<sup>o</sup> Des sauts. — 6<sup>o</sup> Des jeux qui seraient surtout exécutés pendant les récréations et dirigés par l'instituteur ou par des moniteurs. Ils serons adaptés à la force des élèves. — 7<sup>o</sup> De la gymnastique de chambre qui est des plus salutaire et qui se prête à des mouvements très nombreux et très variés. On y aura recours en hiver et en cas de mauvais temps. Les exercices se feront quand l'air de la classe aura été renouvelé ; ils ne comporteront pas de changement de place, ne provoqueront pas de désordre ni de bruit.

8<sup>o</sup> Eventuellement des exercices aux engins.

L'obligation du programme annuel, publié au début de ces considérations, répond au but que nous venons de définir. Faisons plus de gymnastique, faisons plus d'honneur à l'éducation physique.

Nos enfants y gagneront en force, en vigueur, en beauté. A un corps robuste et vaillant, ils allieront une intelligence vive et puissante, une volonté tenace et invincible, un cœur large et chaud : ils deviendront des hommes. G. S.

---

## BILAN GÉOGRAPHIQUE ET HISTORIQUE DE L'EUROPE en 1905

(Suite.)

---

**Luxembourg.** — Le grand duc de Luxembourg, Adolphe, qui vient de mourir à Hohenbourg, dans le Palatinat, était le doyen des souverains d'Europe. Il était né le 24 juillet 1817. Le grand-duché est héritaire dans la famille d'Orange-Nassau, suivant l'ordre de succession « masculine ». Jusqu'en 1870, le roi Guillaume III des Pays-Bas avait réuni les deux couronnes ; mais, à sa mort, la reine Wilhelmine ayant succédé à son père sur le trône des Pays-Bas, le gouvernement du grand-duché de Luxembourg passa au duc Adolphe de Nassau-Walram, lequel, depuis 1866, avait été dépossédé de son duché par la Prusse. — Son fils, le duc *Guillaume*, qui lui succède, est âgé de 53 ans. Il a épousé, en 1893, l'infante Marie-Anne de Portugal.